6 قواعد أساسية لمن يريد أن يجعل من

القراءة عادة

الدكتور وائل الشيخ أمين



مقدمة

اهدي هذه القواعد لمن يريد أن يجعل من القراءة عادة ولكنه لا يستطيع

لن أتكلم عن أهمية القراءة فمعظمنا لا يجهله ولن أتكلم عن احصائيات مقارنة بين حال الأمم المتخلفة والأمم المتقدمة في موضوع القراءة والتناسب الطردي بين القراءة والتقدم فهذا أيضاً معروف لكن أوجه كلامي لمن يؤمن أن القراءة ضرورة كبرى ولكنه لا يستطيع أن يحولها إلى عادة فأقدم له هذه القواعد

١ القاعدة الأولى

ابدأ بقراءة ما أنت محتاج له عملياً :

فرق كبير بين من يقرأ لأجل القراءة وإنهاء الصفحات ومن يقرأ ليطبق.
الأول يقرأ بملل شديد وهمه أن ينتهي من الكتاب ويعتبر قراءة الكتاب هي النهاية والإنجاز
والثاني يقرأ بشغف يريد أن يأكل الكتاب ولا يفوت فكرة من السطور أو مما بينها يقرأ ليطبقٍ ويعتبر نهاية قراءته للكتاب هي البداية لينطلق إلى الحياة إنساناً جديداً وغالباً يكون قد ارتقى وشعر أنه بحاجة إلى قراءة كتاب آخر في نفس المجال أو قريب منه.
أذكر عندما كنت أحضر رسالة الماجستير كيف كنت أشعر بالضياع والتشتت ولا أعرف كيف أبدأ حتى وجدت الحل في
(فن التأليف لطارق السويدان) و (الخريطة الذهنية لتوني بوزان).
قرأتهما ...تشربتهما واختصرا لي الكثير من الوقت فأنجزت في شهر ما لم أنجزه في سنة.
وأذكر أيضاً عندما كنت على وشك توقيع عقد ،اشتريت كتاباً اسمه (فن التفاوض) للمؤلف (جيم توماس) أتذكر كم استمتعت جداً جداً بقراءته وكم تخيلت نفسي وأنا أطبق ما في الكتاب ثم طبقت ما احتجته فعلاً.

إذاً القاعدة الأولى لا تقرأ لمجرد القراءة بل اقرأ ما تحتاجه.
إذا كنت في منصب قيادي فاقرأ في كتب القيادة وإن كنت على وشك تأسيس مشروع جديد فاقرأ عن نماذج العمل التجارية وإن كنت تريد أن تقلع عن عادة فاقرأ في كتب العادات

بعد بحث طويل عن الحقيقة ، بعد عناء عظيم وحيرة شريدة وتساؤلات لا نهاية لها ،
اتاه الجواب
اقرأ ... اقرأ ... اقرأ
اقرأ باسم ربك الذي خلق

٢ القاعدة الثانية

قبل أن تقرأ أي كتاب اسال عنه

ما أكثر الكتب في المكتبات وما أسوء معظمها بل إن بعضها أرخص من الحبر الذي كتبت به ومن الوقت الذي يتطلبه قراءتها.
لذلك إياك أن تقرأ كتاباً إلا بتوصية خبير في المجال ...
احرص على أن يكون الكتاب معروفاً أو على الأقل كتاباً جديداً لمؤلف معروف.
بالنسبة للكتب الأجنبية يفضل أن يكون من الكتب المصنفة على أنها (من أفضل الكتب مبيعاً في العالم)
قبل أن تبدأ بقراءة الكتاب اقرأ مقدمته ومحتوياته وابحث في جوجل عن كلام من قرأه.
لتعرف هل يستحق وقتك ...
وهل يخدم الحاجة التي اشتريته أو حملته من الانترنت لأجلها.
فإذا بدأت بقراءته ورأيته دون ما كنت تتوقع فارمه جانباً ولا تتردد.
وإن رأيته صيداً ثميناً فلا تتردد أيضاً في أن تقرأه عدة مرات.

قمة السعادة أن تحصل على كتاب فيه حاجتك فتعيش معه رحلة للارتقاء.

بدأت الرحلة مع كلمة : اقرأ .
وتوقفت عندما نسينا ذلك !!

٣ القاعدة الثالثة

اجعل وقت القراءة بعد نشاط يومي تقوم به

بعد أن عرفت المجال الذي ستقرأ فيه والكتاب الذي ستختاره تجيبك القاعدة الثالثة عن سؤال متى تقرأ!؟
هذه القاعدة مهمة جداً لأنها لا تنطبق فقط على عادة القراءة بل على كل عادة جديدة تريد أن تكتسبها.

يخطئ الكثيرون عندما يقولون لك اقرأ ساعة كل يوم أو اقرأ صفحتين أو ما إلى ذلك ، ويخطئ آخرون عندما يقولون لك اقرأ كل يوم من الساعة السادسة صباحاً إلى السادسة والنصف.
فما هكذا تتشكل العادات.
لا تتشكل العادة بناء على مجرد تكرار يومي للنشاط .

إذاً ما هي الطريقة المثلى لتحويل القراءة إلى عادة ؟

للإجابة على السؤال لا مفر من أن أشرح باختصار:
كيف تتشكل العادة:
تتشكل العادة نتيجة تسلسل ثلاثة أحداث ، تكرار هذه التسلسل عدة مرات يحول النشاط إلى عادة.
الأحداث الثلاثة هي:
المشغل: وهو الذي يسبق النشاط مباشرة .
النشاط: وهو الذي سيتحول مع التكرار إلى عادة.
المكافأة: وهو الجائزة التي تحصل عليها بعد ممارسة النشاط.

كلما تكررت هذه الأحداث بهذا التسلسل كلما تشكلت العادة وترسخت أكثر.

أشرح ابتداء بمثال غير القراءة وهو صلاة ركعتي تحية المسجد:
المشغل: دخولك المسجد.
النشاط: صلاتك ركعتين تحية المسجد.
المكافأة: شعورك بالرضا واحتسابك للأجر.

لو كنت ممن يصلي ركعتي تحية المسجد فأنت تعرف مدى صعوبة دخولك المسجد بدون الصلاة ، حتى لو رآك أحدهم في المسجد فور دخولك وكلمك ستشعر بالضيق والحرج تريد أن تتهرب منه حتى تصلي هاتين الركعتين وتحصل على المكافأة.

هنا تكمن قوة العادات بعد تشكلها... أنك تجد صعوبة في عدم القيام بها وليس العكس كما هو الحال في باقي النشاطات.

نعود الآن للقراءة ..
حتى تتعود على القراءة اربطها بعمل يومي ليصبح بمثابة المشغل فيما بعد: كأن تقرأ بعد الفطور مثلاً أو بعد فنجان القهوة الصباحي أو غير هذا ..
بعد فترة ستشعر بحاجة ملحة للقراءة بعد قيامك بالمشغل...

بالنسبة للمكافأة ..
إن كنت تقرأ في كتاب رائع تحتاجه ستشعر بسعادة كبيرة تكون هي المكافأة وإن شئت جعلت من كوب نسكافيه أو ما أشبه مكافأة تأخذها بعد القراءة أو معها فلا حرج.

هذه أفضل طريقة أعرفها لبناء العادات...القراءة وغيرها.
مع الاستعانة بالله سبحانه وتعالى والدعاء.

أعلم أنك لن تجد الحلول فيما تقرأ
لأنني أعلم يقينا أنك لن تجد الحلول مالم تقرأ

٤ القاعدة الرابعة

لتكن دقائق قراءتك صافية تماما ..عندما تقرأ .. اقرأ فقط

في كثير من الأحيان يكون السبب في العزوف عن القراءة هو عدم الإنتاجية فربما تستغرق قراءة كتاب من مائة صفحة شهراً أو يزيد حتى يمل القارئ الكتاب ويرميه.

القاعدة الرابعة وما بعدها تتحدث عن كيفية زيادة فاعلية القراءة.
وبالمناسبة فإن من أفضل طرق التحفيز في الأمور كافة : الإنجاز.

فكل أمر تنجز فيه ستتحفز لتكمله وكل أمر لا تشعر بتقدمك وإنجازك فيه سيصيبك بالإحباط والملل.
متى تقرأ؟
قلت في القاعدة الماضية اجعل قراءتك بعد نشاط يومي وأكمل الآن ليكن وقت القراءة في الصباح الباكر.

وتفضيل هذا الوقت لعدة أسباب أذكر منها:
1- قوة الإرادة: اكتساب عادة جديدة يحتاج قوة إرادة والإرادة طاقة تستنزف رويداً رويداً بحيث تكون في ذروتها في الصباح ثم تتناقص تدريجياً حتى إذا تعب المرء وشعر بالنعاس تكون قوة إرادته ضعيفة جداً لذلك أفضل وقت لاكتساب أي عادة جديدة هو البكور.

2- الصفاء الذهني في وقت البكور: وهذا معلوم للجميع أن ذهننا في البكور يكون أكثر صفاء مما بعده أضف إلى ذلك قلة المشتتات - وما أكثرها في أيامنا - فالعيال غالباً نائمون وغالباً أصدقاؤك على مواقع التواصل الاجتماعي أيضاً نائمون.

3- البركة: يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: بورك لأمتي في بكورها وهذا أيضاً مثبت جداً عملياً بتجربة كل أهل البكور.

بعد أن اخترت وقت البكور...
حتى تجعلٍ دقائق قراءتك صافية ..
انقطع تماماً عن كل المشتتات وعلى رأسها الانترنت ...
افصل الانترنت ..

للأسف هذا أصبح من الأمور الصعبة في وقتنا لذلك خذ جرعة منه إن شئت قبل أن تبدأ القراءة ثم افصله فإذا بدأت في القراءة فلا يكن مع القراءة أي شيء أبداً ...اقرأ وتدبر ما تقرأه فقط.
أن تقرأ 40 دقيقة فقط يومياً بهذا التركيز أمر رائع وأكثر إنتاجية ومتعة من قراءة عدة ساعات مع وجود مشتتات.

لماذا قلت 40 دقيقة !!
لأن بعض الدراسات تقول أن المخ يتناقص مستوى نشاطه كثيراً بعد هذه المدة من النشاط المتواصل.

إذاً :اقرأ كل يوم 40 دقيقة حقيقية ، وإن شئت أن تستزيد فخذ فاصلاً تستريحٍ فيه ثم عاود.
لو قرأت 40 دقيقة حقيقية يوميا فإنك ستنتهي ثلاثة كتب في الشهر على الأقل.
دمتم قارئين مبكرين.

اقرا ساعة و تأمل يوما ، وإلا فدع كتابك واعمل عملا نافعا

٥ القاعدة الخامسة

تعلم مهارات القراءة

تعلم مهارات القراءة يفيدك في زيادة فاعلية القراءة ومتعتها والاستفادة مما قرأته وتذكره وزيادة انتاجيتك.
سأتحدث عن مهارتين من هذه المهارات.

* المهارة الأولى : الخريطة الذهنية.

وهي طريقة تفيد في التلخيص والحفظ والتأليف والتفكير .
وهي طريقة بسيطة فائدتها تجميع الافكار الكثيرة في صفحة واحدة على شكل خريطة اي يمكنك بعد الانتهاء من الكتاب أن تلخصه في صفحة واحدة مما يفيد في ربط الافكار ويسهل المراجعة.

كيف ترسم خريطة ذهنية : ببساطة تكتب في منتصف صفحة كبيرة العنوان الرئيسي وتخرج منه عدة خطوط هي العناوين الفرعية وهكذا... حتى تضع في خريطة واحدة متصلة كل الأفكار المهمة التي تريد حفظها بحيث تكتبها بشكل مختصر والأفضل على شكل رسومات بسيطة معبرة إلى أن يتحول الكتاب إلى خريطة واحدة في صفحة واحدة فيها رسومات وألوان.

فائدة إضافية يمكن أن تستفيدها من الخريطة الذهنية هي أنك يمكن أن تضيف معلومات من عدة كتب ومصادر في خريطة واحدة.

لنقل مثلاً أنك قرأت كتاباً في (فن الإقناع) ورسمت له خريطة ذهنية ثم بعد فترة حصلت على فكرة جديدة في هذا الموضوع فتقوم بإضافة الفكرة إلى خريطتك في مكانها المناسب.

لتطلع أكثر على فائدة وكيفية عمل الخريطة الذهنية
اقرأ كتاب : خرائط العقل لتوني بوزان. واعمل له خريطة ذهنية.
مع العلم أن الشرح البسيط أعلاه يكفيك تماماً لتبدأ بعملها.

* المهارة الثانية : القراءة السريعة.

ستقول لي: دعني أقرأ أولاً ثم حدثني عن القراءة السريعة.
القراءة السريعة تفيد في زيادة التركيز والاستيعاب والإنجاز طبعاً وهذا لو حصل سيزيد الحافز للقراءة أكثر.

هناك بعض الطرق يمكن تعلمها تزيد سرعة قراءتك عدة أضعاف.
يقدر البعض معدل سرعة القراءة في امريكا بـ200 كلمة في الدقيقة وفي العالم العربي بـ 150 كلمة في الدقيقة.
أسرع قارئ في العالم هو (Howard Berg) بمعدل (25000) كلمة في الدقيقة!
يعني بينما يقرأ قارئ عادي صفحة من كتاب يكون بيرغ قد قرأ (166) صفحة.
كيف يمكنك أن تسرع قراءتك!؟
عن طريق دورة في هذا المجال - لا أعرف أسماء عربية بارزة للأسف - أو عن طريق الكتب والممارسة .
ولكن يمكنك من خلال بعض التعليمات البسيطة أن تزيد سرعة قراءتك للضعف بدون كبير عناء وخلال فترة قصيرة ، منها:

1- استخدم الدليل البصري: القلم أو الأصبع الذي يتحرك على الكلمات (مثل الأطفال أول تعلمهم القراءة).

2- لا ترفع صوتك ولا تحرك شفتيك.

3- حاول أن لا تحرك عينيك كثيراً أثناء القراءة : القارئ البطيء يحرك عينيه بين كل كلمة والتي تليها. تستطيع بالتدريب أن تجعل عدد تنقلات العين في السطر الواحد ثلاثة ثم اثنين.

4- لا ترجع إلى الوراء أبداً وهذا من أكثر الأمور التي تبطئ القراءة ...تأكد لو كانت الفكرة مهمة سيعاد ذكرها لاحقاً ولو لم تكن مهمة فلا عليك.

أفضل كتاب في هذا الفن أعرفه هو كتاب توني بوزان: القراءة السريعة.
اقرأه بسرعة...

كل شيء يتلف بكثرة الاستخدام الا العقل يتلف بقلة الاستخدام
اقرأ وتأمل ومرن عقلك

٦ القاعدة السادسة

انشر المعرفة

لن تتعلم شيئاً بشكل جيد حتى تعلمه.

عندما تنقل معرفة حصلت عليها من كتاب لغيرك فأنت:

1- تراجع الكتاب والأفكار الرئيسية التي فيه وتعرف إن كنت بحاجة إلى إعادة قراءة جزء مهم فيه تبين لك أنك لم تفهمه جيداً... غالباً لن تعرف قصورك في الفهم إلا عندما تقوم بتعليم غيرك.

2- تنشر المعرفة لغيرك ولك أجر ذلك إن شاء الله.

3- تعاود التأمل في الأفكار المطروحة في الكتاب وتقلبها في رأسك فيزداد فهمك لها وتفاعلك معها.

و أنصحك بقوة أن تكتب مقالاً واحداً على الأقل بعد أن تنتهي من كل كتاب تتكلم فيه عن فكرة اعجبتك جدا في الكتاب وتسقطها على الواقع.
ثم تنشر هذا المقال على مواقع التواصل الاجتماعي أو غيره لتعم الفائدة.

ليست هنالك وسيلة للتعلم أعظم من القراءة الا التأمل ، بل ان التأمل هو أعلى درجات القراءة رقيا .
ألم تر أن الله سبحانه قال لنبيه صلى الله عليه وسلم : اقرأ وهو أمي



طريقة القراءة مع اليوتيوب المسرع

اختم القواعد الستة بطريقة رائعة في القراءة :

في الأيام الأربعة الأولى لتطبيقي هذه الطريقة قرأت خمسة كتب.
قبل أن أتكلم عن الطريقة أنوه لإمكانية الاستفادة مما يسمى بالكتب المسموعة أو الكتب الصوتية وهي كتب يقرأها قراء محترفون وموجودة على النت في عدة مواقع.
وهي تحل إشكالية البعض الغير معتاد على الصبر على قراءة الكتاب فيمكن أن يسمع الكتاب في السيارة.
من المواقع الموجودة عليه كتب مسموعة هو اليوتيوب.
الآن أسرد لك الطريقة:
احصل على نسخة ورقية (أو رقمية من النت) للكتاب ونسخة صوتية له من اليوتيوب.
استعد لجلسة القراءة بعد عزل المشتتات وإغلاق كافة علامات التبويب الأخرى غير اليوتيوب.
على يمين شاشة مقطع اليوتيوب توجد أيقونة الإعدادات اضغط عليها لتسرع المقطع تستطيع أن تسرع المقطع لتصل السرعة إلى الضعف.
لا تخف ستبقى قراءة القارئ واضحة وإن لم تكن كذلك فخففها قليلاً (توجد 3 مستويات للتسريع).
الآن اسمع القراءة السريعة والكتاب بين يديك تقرأ مع اليوتيوب.
سرعة القارئ المحترف عادة 150 كلمة /دقيقة تقريباً ، أي أنك ستصل بعد التسريع إلى سرعة 300 كلمة / دقيقة.

فوائد هذه الطريقة:

1- زيادة الفهم والاستيعاب لزيادة إشراك الحواس (السمع والبصر).
2- زيادة التركيز فأنت تحتاج إلى تركيز كبير حتى تتابع مع القارئ وستمتنع عن كل المشتتات الصغيرة التي عادة تشغل عن القراءة وتبطئها كثيراً.
3- أسلوب مشجع على القراءة للمتعة التي فيه.
4- زيادة سرعة القراءة: فسوف تضاعف سرعة قراءتك مباشرة.

ملاحظة مهمة:

بعد فترة من ممارسة هذه الطريقة ستزيد سرعة قراءتك حتى لو لم تكن تستمع إلى اليوتيوب لأن القراءة إيقاع.

هل صليت مرة في مسجد وأصغيت لقراءة القارئ ثم جلست تقرأ القرآن بعد الصلاة ، ألم تنتبه أنك تقرأ بنفس إيقاع القارئ ولحنه وسرعته.
هذا ما سيحدث معك بعد أن تقرأ بضعة كتب مع اليوتيوب المسرع (بل ستشعر أن الناس من حولك يتكلمون ببطء).

بعد أن تعلمت هذه الطريقة صرت أطبقها على كل مقاطع اليوتيوب من محاضرات ودورات بل حتى المقاطع العادية من ترفيهية وما أشبه.

المشكلة الوحيدة للأسف أن المكتبة العربية ليست غنية جداً كما هو الحال مع الكتب الأجنبية التي تجد كل كتاب ينشر ورقياً له نسخة مرفقة صوتية!

انتهيت من قواعد القراءة

ارجو ان تكون هذه القواعد قد شجعتك على القراءة وقد افادتك من حيث فاعليتها وزيادة انتاجيتها ... ان كانت كذلك ساعد بنشرها وارسل لي بعض ملخصات الكتب التي ستقرؤها

https://m.facebook.com/dr.waelameen